

**МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>39-93</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная гречневая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	<b>48-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>7-12</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-560,99, Белки-17,54, Жиры-20,05, Углеводы-76,34	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено), зеленью</b> <small>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-98,1, Белки-1,94, Жиры-5,33, Углеводы-10,45	<b>15-07</b>
50/30	<b>Тефтели рыбные (фил. тресков. пород.) в соусе сметанный с томатом</b> <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	<b>72-57</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>11-64</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>3-98</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-617,68, Белки-14,01, Жиры-18,48, Углеводы-96,1	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы